

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 26 г. Нижнеудинск»
И.В. Белавенцев



2024 г.

Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»

Примерное 10 – дневное меню для
обучающихся с 12 до 18 лет

на 2025 год

(двухразовое питание)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
275	Омлет запеченый с сыром	200	6,1	2	23,91	207
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	19,06	8,8	90,66	641
обед						
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
143 (1)	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
416 (1)	Плов с курицей	250	12,5	7,4	30,2	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
457 (ТТК)	Чай с шиповником	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		982	33,89	29,99	154,81	849
всего за день			52,95	38,79	245,47	1490

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
Итого за завтрак		708	22,49	19,84	121,7	731
обед						
170 (1)	Суп картофельный с гречневой крупой с курицей с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
356	Печень говяжья по-строгановски	100	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		1062	33,89	44,49	163,6	1018
всего за день			56,38	64,33	285,30	1749,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	15,88	26,79	75,42	657
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	100	7,87	12,64	17,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	30,36	39,81	122,91	918
всего за день			46,24	66,60	198,33	1575,00

четвертый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	200	21,7	16,9	67,4	380
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		623	38,1	27,2	123,75	820
обед						
122	Суп с рыбными консервами с крупой перловой	250	5,3	8,8	20,5	129
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1062	25,84	21,2	120,66	813
всего за день			63,94	48,40	244,41	1633,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
209	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		708	23,39	31,84	62,5	665
обед						
21 (ТТК)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом сливочным	100	8,88	10,32	22,46	200
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
486	Компот яблочный	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		962	34,9	33	144,16	1039
всего за день			58,29	64,84	206,66	1704,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	9,08	39,12	343
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	17,65	15,03	84,56	673
обед						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
2	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100	5,42	5,5	3,1	216
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1062	37,07	35,56	183,06	1072
всего за день			54,72	50,59	267,62	1745,00

сельмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Запеканка из творога	200	11,3	10,2	24,5	317
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	24,66	16,8	88,35	744
обед						
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
324	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
Итого за обед		912	42,27	35,76	136,55	761
всего за день			66,93	52,56	224,90	1505,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
229	Каша молочная "Дружба"	200	8,4	4,4	18,15	256
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		708	21,79	10,34	75,15	635
обед						
150 (1)	Солянка из птицы	250	5,4	4	18,2	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
152	Картофель отварной с маслом сливочным	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот из чернослива	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		962	23,03	18,34	96,575	807
всего за день			44,82	28,68	171,73	1442,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
523	Блинчики со гущеным молоком	200	8,49	30,61	48,75	527
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	17,59	42,81	92,19	849
обед						
100	Расольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
ТТК № 3	Рыба "По-Шумски"	250	10,65	25,68	41,75	428
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1032	26,59	36,26	121,96	936
всего за день			44,18	79,07	214,15	1785

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,2	8,1	14,63	200
69	Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
п/п	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		658	18,76	14,5	70,98	589
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
256	Спагетти отварные	200	6,95	13,16	41,97	348
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
п/п	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		1082	32,79	43,64	168,45	1103
всего за день			51,55	58,14	239,43	1 692,00
Итого за 10 дней			540,00	552,00	2 298,00	16 320,00
Среднее за 10 дней			54	55	230	1632
			90	92	383	2720
			54	55,2	229,8	1632
			540	552	2298	16320
			0,00	0,00	-0,01	0,00

325	завтрак	7004	26	Б10-15
035	обед	9316	34	Ж30-32 У55-60

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 42,08

Бутерброд 2 шт на порцию

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 10 таблица 3 завтрак и обед для ОО 20-25% и 30-35%. Принимаем 60 %